



MAIN DISHES

Costellam de porc amb salsa de vi negre i xampinyons

🕒 1h30 🍴 4 servings 🔥 750 kcal

Ingredients

2 costellams de porc

2 cebes

1 pebrot vermell

3 pebrots verds

3 tomàquets de pera tallats en 8 trossos cadascun

400 g de xampinyons

500 ml de vi negre

250 ml d'aigua

1 cabeça d'all sencer

1 culleradeta de pebre negre en gra

2 o 3 fulles de llorer

Oli d'oliva verge extra

Sal

Method

- 1 Retira el tel que recobreix la part interior dels costellams i talla'ls en porcions de 4 a 6 barnilles. Sala'ls lleugerament.
- 2 A la mateixa olla exprés, sense tapar, escalfa un bon raig d'oli d'oliva i marca les costelles durant uns 3 minuts per cada banda, fins que quedin ben daurades. Reserva-les.
- 3 En el mateix oli, afegeix-hi la ceba tallada amb un pessic de sal i deixa-la coure uns 10 minuts, remenant de tant en tant. A mesura que es vagi enrossint, la ceba desenganxarà totes les restes que han quedat adherides al fons de la cassola, plenes de sabor.
- 4 Incorpora-hi els pebrots tallats a trossos, la cabeça d'all sencer, el pebre en gra i les fulles de llorer. Afegeix-hi també els tomàquets de pera tallats en 8 trossos i continua la cocció uns 10 minuts més, a foc mitjà-alt.
- 5 Afegeix-hi el vi negre i deixa'l bullir durant 5 minuts.
- 6 Torna a incorporar el costellam i aboca-hi l'aigua. Tapa l'olla exprés.

- 7 Quan l'olla arribi a pressió i la vàlvula comenci a xiular, compta 35 minuts de cocció.



- 8 Apaga el foc i deixa sortir la pressió obrint la vàlvula amb molta cura, evitant sempre el vapor. Quan ja sigui segur, obre l'olla.
- 9 Retira amb delicadesa les peces de costellam perquè no es desfacin i reserva-les.
- 10 Treu la cabeça d'all i les fulles de llorer. Comprova que no s'hagi després cap trosset d'os i tritura totes les verdures amb una batedora elèctrica fins a obtenir una salsa fina i ben cremosa.
- 11 Torna a posar la salsa al foc. Quan arrenqui el bull, afegeix-hi els xampinyons tallats en quatre trossos i deixa'ls coure 5 minuts, remenant de tant en tant perquè la salsa no s'enganxi.

PER SERVING**45 g** Protein**50 g** Fat**20 g** Carbs**4 g** Fiber